1分でスッキリ!

自分でできる カンタン整体

TJMOOK 宝島社

プロスポーツ選手を指導
メディカルトレーナー
夏嶋 隆 監修

よく効く!
36
ポーズ

簡単だから
続く!

「つらい痛み」「慢性的な不調」が驚くほどラクに!

- 首こり・肩こり
- 腰痛・背中痛
- 頭痛・疲れ目
- 股関節痛
- 座りすぎによる不調

etc.

「立つ」「歩く」「座る」「寝る」
「スマホ操作」etc.
正しい姿勢がわかる!

CamScannerでスキャン

Part 1

体のズレやゆがみの原因と姿勢を正しく保つコツを解説します

CamScannerでスキャン

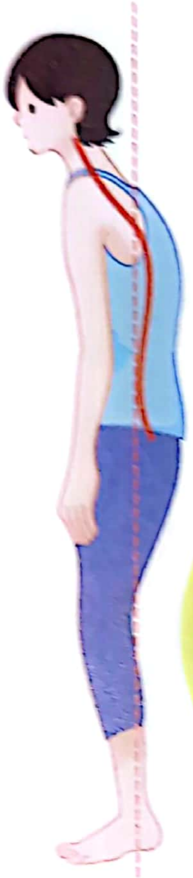
体のバランスが崩れると……

背骨や骨盤がゆがみ、肩こりや腰痛を招く

体のバランスが崩れてゆがみやズレが起こると、痛み、こり、違和感などを引き起こします。ゆがみやズレが発生しやすいのは、おもに首、背骨、骨盤、足。それが引き金となり、全身に症状が現れます。

CamScannerでスキャン

左右だけでなく前後方向のバランスも注意



CHECK!
年齢とともに、猫背で頭が前に出る

筋力が弱まると、どうしても頭が前に出て背中の曲がった姿勢になりがち。これが肩こりの要因に！

1 まっすぐに立つ。

2 真横から見る（鏡、カメラなどで）。

3 耳を通る垂直線上に肩があるか見る。

肩こり・腰痛の要因にも

体の左右バランス、すなわちシンメトリーの崩れは、どのような症状を引き起こすのでしょうか。体の片側を伸ばし、片側を縮めている状態ですから、縮めている側の筋肉が常に緊張を強いられていることになります。これが長時間続けば、疲労感やこりが生じてきます。

骨盤が、正面から見たときに左右非対称であれば、ゆがんでいる状態です。また、横から見たときの前後方向のゆがみもあります。**ゆがんでいれば当然、周囲の筋肉や神経に影響を及ぼし、腰の重みや痛みといった症状が起こってきます。**そして、足の長さや、歩幅の左右の違いにも影響が現れてくるため、ひどくなると歩き方にクセがつき、股関節やヒザ、足首の痛みへとつながります。

ゆがみの連鎖も起こる

一方、肩こりや腕が上がりにくいなどの症状は、背骨や首のゆがみと深い関係があります。背骨・首の場合は、左右方向のシンメトリーだけでなく、前後方向のバランスもより重要です。**年齢とともに筋力が弱まると、頭の重さを支えきれなくなり、背中が丸まって、首が前に出る姿勢になりがちです。**肩こり、四十肩がひどいという人は、まっすぐ立ったとき、肩が耳の真下に来る姿勢になっているかチェックしてみましょう。

また、**ナトリウムの過剰摂取による体内の水分バランスの崩れは、むくみを招きます。**人間の体は全身が連動していますから、むくみが足のアンバランスを呼び、それが骨盤のゆがみへとつながっていくケースもあります。

CamScannerでスキャン

ひとりでできる

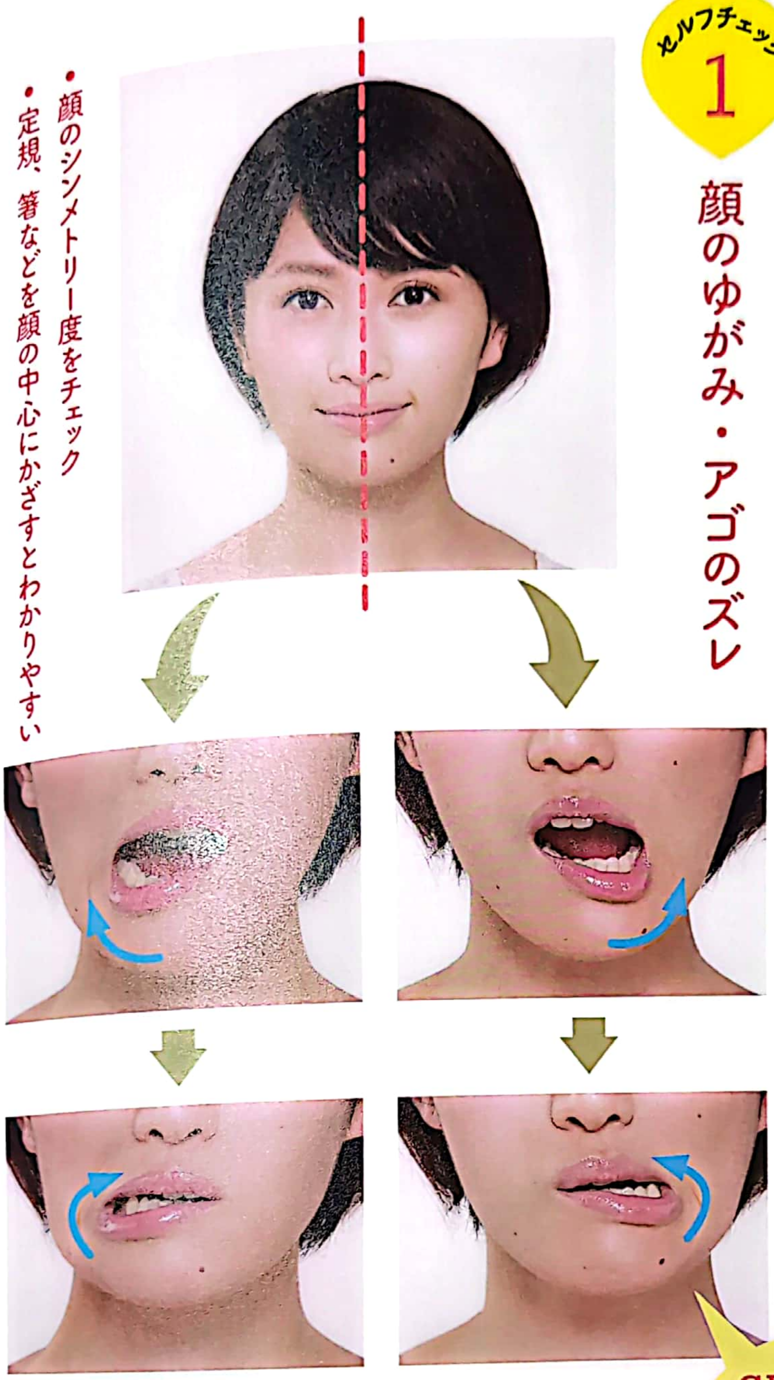
体のゆがみやズレがわかるセルフチェック

シンメトリーの崩れを把握することが、セルフ整体の第一歩

自分でできる整体の第一歩は、まず左右のズレを自覚すること。4つのチェックポイントを紹介します。

セルフチェック 1

顔のゆがみ・アゴのズレ



- 顔のシンメトリー度をチェック
- 定規、箸などを顔の中心にかざすとわかりやすい

CHECK!
どちらが回しやすい？
口を開けた状態から下アゴを左右に回してみましょう。

回しにくい方向がある人は顔にゆがみが出やすい

まず鏡の正面に立って、目の間、鼻の中心、アゴの先が直線上にあるか確認します。顔の前に定規や箸などまっすぐなものをかざすとわかりやすいです。

次は下アゴをチェック。口を開けた状態から、下唇の中央で円を描くようなイメージです。右回り、左回りの両方をやると、たいてい、回しやすい方向と回しにくい方向が見つかります。

顔のズレは、**たいてい片側の奥歯ばかり使っていることに起因します。自覚がある人は、意識して反対側でも噛むようにしましょう。**

セルフチェック 2

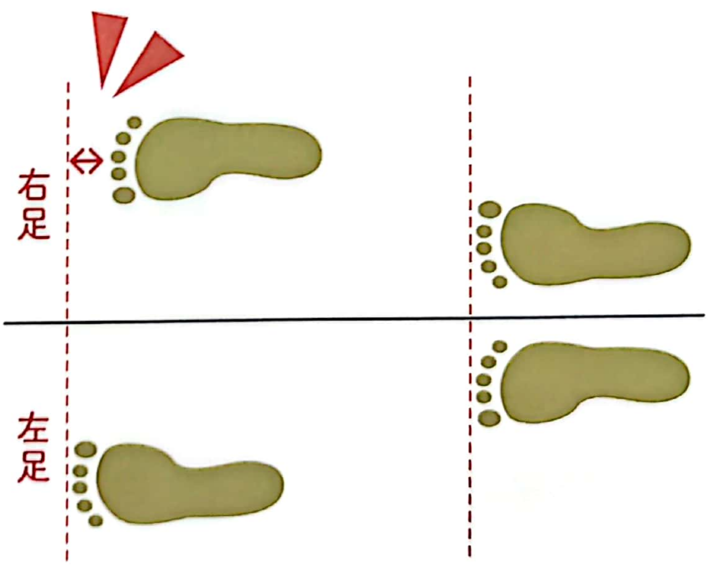
左右の歩幅差

- 両足を揃えた状態から、自然に足を踏み出す
- 歩幅を測ってみる（両足）

両足を揃えて立ち、自然に1歩踏み出します。次に、同じように反対の足を踏み出します。このときの歩幅を比べてみましょう。

目に見えて歩幅が違わなくても、数センチ程度、左右の歩幅が異なる人は多いのです。**歩幅の違いは骨盤のゆがみや足のむくみによる左右のアンバランスが引き起こしています。**

また、足音の響く靴と床を選び、音を聞いても歩幅の違いがわかります。足音が「カッカカッカッカ」と等間隔であればいいのですが、「カカッ、カカッ」とスキップや馬のギャロップのような傾向がある場合は、歩幅がズレています。



CHECK!
左右の違いを確認してみましょう。

セルフチェック 3

腰の回転角が違う

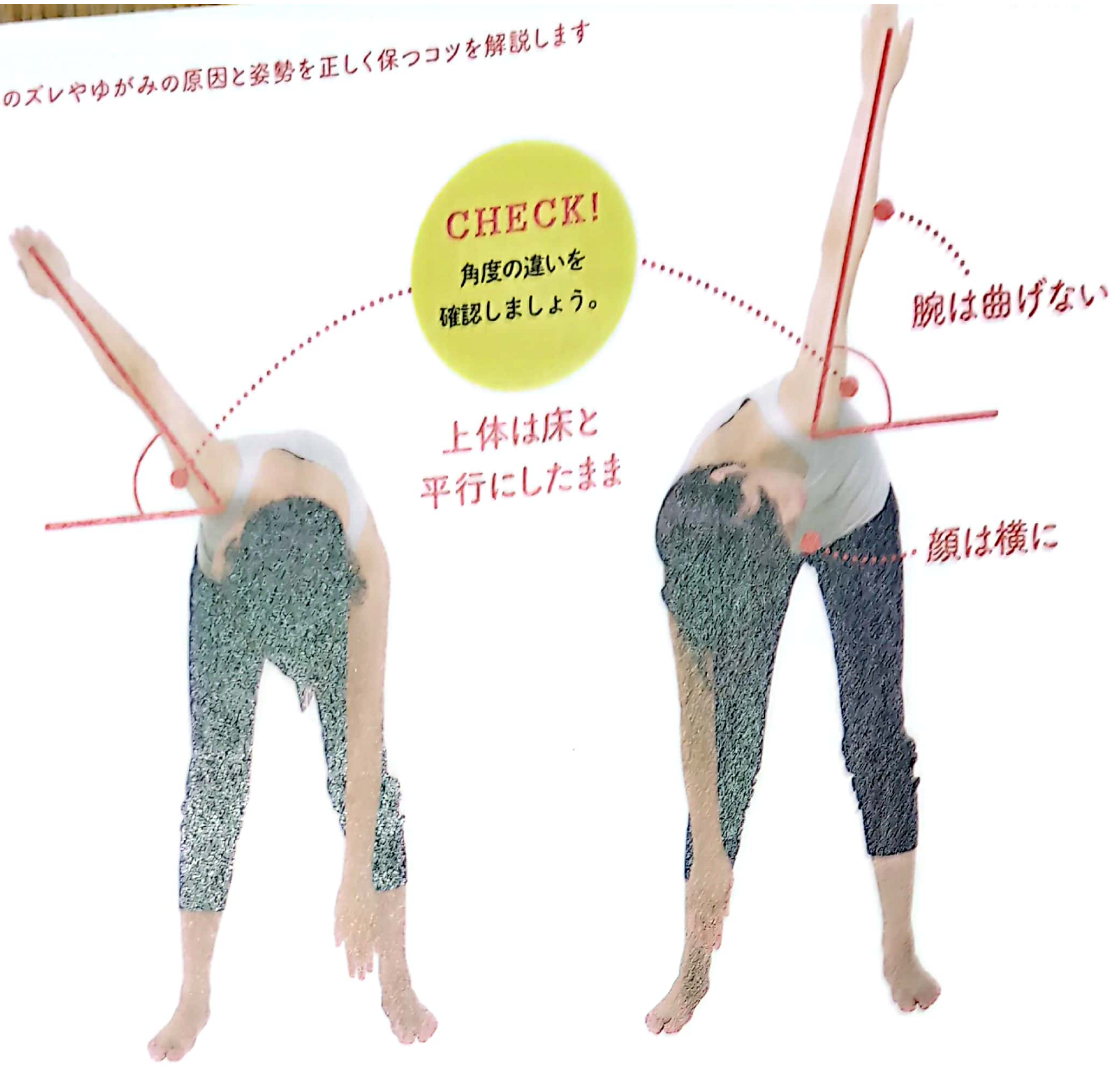
- 上体を床と平行になるように倒す
- 片手を上げていき、背骨を回旋させる（肩だけ回す）
- 動作中も上体は床と平行のまま

足を肩幅に開いて立ち、上半身を床と平行になるまで倒します。そこから片手だけ背中側に上げていき、そのまま連動させるように背骨を回旋させます（背骨を回転軸として両肩を回す）。このとき、上体が起き上がってこないように注意。限界まで回旋させたら、鏡などでどこまで手を上げられたか確認します。

手を上げられる高さが左右で異なるときは、背骨や骨盤にゆがみがある可能性があります。

上体は床と平行を保ち、
片手ずつ上げてみる。

CamScannerでスキャン



セルフチェック 4

足のむくみは諸症状のサイン

- 足首の太い骨（脛骨）に親指で触る
- 指を少し後ろ側へずらし、骨の形が感じ取れれば、大丈夫

むくみのチェックは、足のすねで行います。

足の力を抜いた状態で、すねの内側の太い骨（脛骨）を親指で触ります。くるぶしから5～15センチ上の部分です。指の腹で骨の後ろ側のへりを押し、骨の形を感じ取れるようなら大きなむくみはありません。

むくみがある場合、それが**邪魔をして皮膚の上から骨の形が感じ取れません。**

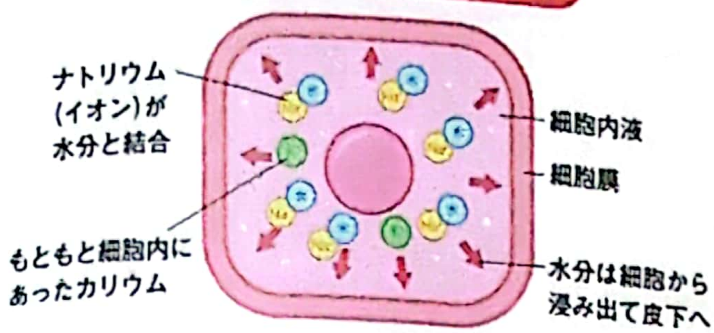
体内環境を整え、整体の効果をアップ

ナトリウムの摂りすぎが不調の原因!?

片頭痛や生理痛など、これまで原因が特定しにくかった痛みやだるさは、体内のナトリウム過多が原因ではないかという説が最近注目されています。そして、ナトリウムは四肢のむくみを招き、足腰の不調の遠因にもなります。体を整え、快適な日々を送るという面から、ナトリウムとの付き合い方を考えてみましょう。

解説：荒川正一

塩分を摂りすぎると……？



必要以上に塩分を摂ることで細胞内にナトリウムが入る

↓

濃度を薄めようとしたナトリウムによって細胞の中に水分が引き込まれる

↓

細胞が水ぶくれ状態になる

↓

水が血管を通して浸み出て皮下にたまる

ナトリウムは体に必須だが……

「ナトリウム自体は生物の活動にとって必須の物質です。体内ではナトリウムが電気を持ち、その刺激によって細胞がさまざまな働きをします。さらに、体内の浸透圧を保つという役割もあります。ですから、その存在自体が悪者というわけではありません」（荒川医師）

ところが、ナトリウムを摂りすぎると体のさまざまな部分に悪影響が出ることがわかってきました。代表的なのが高血圧。ここから脳卒中、心筋梗塞、腎疾患と命にかかわる病気へつながることが知られています。

実は、それ以外にも、日常的な体の不調や痛みにナトリウムがかかわっているのではないかという説が注目されています。片頭痛、生理痛、だるさが取れないなどの症状の原因が、ナトリウムだというのです。

「ナトリウム過多の状態では、血管内の水分が多くなり、血管が拡張します。これが片頭痛、生理痛など、さまざまな部位で痛みの原因になるのではないかと考えられます」（荒川医師）

荒川正一（あらかわ・しょういち）

医学博士、「時之栖・神山リニック」特別顧問。内科・消化器科・生活習慣病の指導を中心に、スポーツ医学の分野でも活躍中。夏嶋隆氏とともに腰痛のメカニズムをはじめ、健康に結びつく食事や生活習慣などを研究している。

CamScannerでスキャン

日本人はこんなに塩分を摂っている

朝 トースト1枚、マーガリン、ハム2枚、スクランブルエッグ、サラダ、スープ
……3.8g

昼 天ぷらうどん（汁は半分残す）
……5.0g

間食 お菓子、飲料
……0.2g

夜 とんかつ定食（ごはん、みそ汁、漬け物）、デザート
……12.4g

1日 21.4g

摂取量の自覚が第一歩!!

食塩摂取目標量

WHO（世界保健機関） 5g未満
日本高血圧学会 6g未満

むくんでいるサインはコレ

- ☑ 靴下を脱いだらゴムの跡がついていた
- ☑ 朝履いていた靴が夕方になると入らない
- ☑ いつもはめている指輪がくいこんでキツイ
- ☑ 耳の下や小鼻の横を押すと痛みがある
- ☑ 残便感や膨満感があり、下腹が張る

足のむくみは、靴下のゴムの跡でチェック。なかなか跡が消えないときはむくみの黄信号。

むくみがナトリウム過多のサイン

むくみは、ナトリウムとのバランスをとるために摂った水分が皮下組織にたまっている状態です。例えばボディビルダーは、大会前に『ナトリウム断ち』をすることで皮下の水分（＝むくみ）を追い出して筋肉をきれいに見せます。ナトリウムの影響がよくわかる例です。

むくみ具合は左右で異なるため、体のシンメトリーにも影響してきます。整体やマッサージの直後はゆがみや痛みが取れたのに、すぐ戻ってしまう――。その根本の原因は体の内部、ナトリウムの過剰摂取かもしれません。

「ナトリウム1グラムは水300ミリリットルの浸透圧に相当します。脳が血液の状態を感知してナトリウム過多だと判断すると、バランスをとるために水分を求めます。それがのどの渇きです」（荒川医師）

食事の塩分量を意識しよう

人間は、ナトリウムを食物中の塩分から摂取しています。WHO（世界保健機関）によると、推奨される塩分摂取量は5グラム未満。日本高血圧学会では6グラム未満。これが1日の基準です。

では、日本人はどれだけ塩分を摂っているのでしょうか。実は、1日20グラムを超える例も珍しくありません。さらに、飲みに行ったりすれば、味の濃い酒の肴ばかりで、塩分摂取量はさらに増加。もし、この塩分に対して、水だけでバランスをとろうと思ったら6リットル以上の給水が必要になりますが、さすがにそんなには飲めません。多くの日本人はナトリウム過多の状態で過ごし、それが日常の片頭痛や生理痛、手足のむくみを招いているのです。

では、どうしたら日々の塩分量が減らせるのでしょうか。「まずは、食卓でしょう油と塩をつけるのをやめることです」と話す荒川医師は、刺身にもしょう油をつけないなど、塩分カットを自ら実践しています。いきなりそこまでは難しくとも、まず、食べようとしてい

CamScannerでスキャン

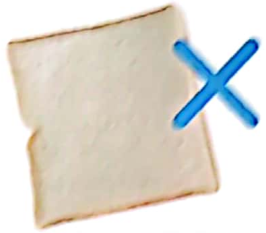
できることからはじめよう！

塩分量を減らすひと工夫

1 パンよりもごはんを選ぶ

パンやパスタは、**製造工程で塩分が加えられますが、ごはんの塩分量はゼロです。**主食はできるだけごはんを選ぶとよいでしょう。どうしてもパンを食べたいなら、食物繊維などを含んだライ麦パンなどをチョイスします。

ごはん(150g)
食塩相当量0g
食物繊維量2.3g



食パン8枚切り(50g)
食塩相当量0.6g
食物繊維量2.1g

※日本食品標準成分表（八訂）で計算。

2 献立は洋食よりも和食中心にする

和食は魚の干物や漬け物など、塩分量が多い食品もありますが、**主菜や副菜を工夫することで、洋食よりも塩分の量を調整しやすいです。**だしでうま味を足したり、お酢を使うことで塩分を抑えた味つけをしましょう。

3 食事の量を減らすコツをつかむ

食事量全体を減らすと、それに比例して摂取する塩分も減らすことができます。盛り付けや、食事時間のコントロールで、**少量の食事量でも十分満足できるような食べ方のコツをつかめると食べすぎを防止できます。**

少しの食事で満足するためには

- 大皿に盛ってシェアする食事から、1人分ずつを小皿に盛るスタイルに
- まずは野菜から食べる
- きのこや海藻類の食物繊維が多い食材をたくさん食べる
- ひと口ごとに30回以上噛む
- 早食いは厳禁！ 満腹中枢を満たすため、時間をかけて食事をする

るメニューに塩分（ナトリウム）がどれだけ含まれているのか。それを確認して、意識を高めることが、体を内側から整える第一歩になるでしょう。

スポーツとナトリウムの関係

ナトリウム低減がスポーツに好影響を与えるという説もあります。ケニア人の1日の平均食塩摂取量は世界で最低クラスの約5グラム。なかでも、内陸の高原地区の人々はさらに少なく、これが世界的な長距離ランナーを次々に輩出する地域と重なります。ナトリウム摂取が少ないことで少しの水分でも機能する体質になっていて、これが持久型の競技でアドバンテージになっていると考えられます。

「ナトリウムが多いと体によくないということは知られてきましたが、逆に、体内に最低どれだけあればいいのか。実は、今のところ、明確な数字は出ていないのです。一般的には、1日1・5グラムの塩分が必要といわれています」（荒川医師）

Part 2

部位別！
つらい痛みを
1分で消す
カンタン整体を
はじめよう！

CamScannerでスキャン

頭痛 エクササイズ

フロントブリッジ
猫背を解消し、正しい姿勢をつくる

「ブリッジ」は**代表的な体幹トレーニング**。自分の両腕で自分の体を支えるもので、ここに紹介するフロントブリッジ、ショルダーブリッジ（34ページ）、サイドブリッジ（39ページ）の3種類があります。**立ったときの正しい姿勢をつくるのが、ブリッジの狙いです。**

頭痛の大きな原因は猫背。ブリッジで猫背を解消することで、慢性的な頭痛はある程度解消できます。

30秒キープ × 2セット

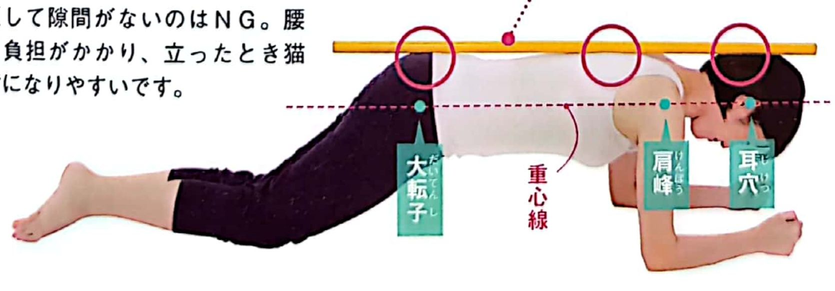
四つんばいになってヒジを曲げて、両腕で自分の体を支える。両腕は肩の幅を目安に開き、肩、ヒジの角度は90度が理想。

理想は全身をまっすぐに保ち、両腕と両足のつま先で支えることですが、無理なら写真のように両ヒザをついてもかまいません。

▶ POINT!

後頭部、肩甲骨、お尻のラインを一直線に（※重心線と平行になる）。目安にポールを置いてみると、腰が湾曲して隙間ができているのがわかります。骨盤が後傾して隙間がないのはNG。腰に負担がかかり、立ったとき猫背になりやすいです。

腰（おへその後ろあたり）に隙間をつくるのがポイント！



CamScannerでスキャン

頭痛 痛みの取り方

天柱圧マッサージ

天柱に親指を当てながら、うなずく、見上げる

デスクワークなどで同じ姿勢をとり続けていると、首がこったり、頭痛、めまいに襲われることがあります。これらを一時的に解消するには、首の後ろ（天柱といいます）を刺激します。方法は簡単。両方の親指で押さえて、頭を動かし自然と圧をかけることです。

1

後頭部の下、首の中央の凹んだ部分から親指1本分離れたところにあるのが“天柱”（イラスト参照）。それを両方の親指で押しながら、両手で頭を包み込むように支える。そして、頭を前に倒すことで天柱に圧をかける。

2

同じように押さえながら、アゴを上げて天井を見上げる。

5セット

POINT!

指で押さえて動かすやり方は、筋力の弱い女性でも、動かすことで自然に圧力を増すことができます。
また、動かすことにより、押す場所の周囲の筋肉が緩められて、それが痛みの緩和につながります。

※ P.23、P.26、P.36、P.44も同様

CamScannerでスキャン

疲れ目 エクササイズ

座りコブラ
イスの上で胸を張り、後ろ手をぶらぶらさせる

「コブラ」とは、最近流行っている"ピラティス"(体に負担をかけず、インナーマッスルを鍛えるエクササイズ)の1メニューでもあり、**体のゆがみを矯正するとともに、視神経も刺激して疲れ目にも効果があります。**本来のコブラは、うつぶせになって行いますが、ここではイスに座りながらやってみましょう。**オフィスワークの休憩時でも手軽に試すことができます。**

1

イスにあまり深く腰掛けず、スタートポジションはやや体を前傾させて、両手の甲は太ももの横あたりにつけて伸ばし、肩の力を抜く。

CamScannerでスキャン

2

左右の肩甲骨を近づけるように胸を張って、両腕を体の後ろにもっていく。邪魔になるので、イスはヒジ掛けがないほうが望ましい。

3

できるだけ胸を張って、両腕を前後に15秒ぶらぶらさせる。

ほとんどの人は まばたきが きちんとできていない

普段、無意識にしているまばたき。しかし、パソコンやテレビを見ながらだと、きちんと目を「閉じきる」まばたきができていない人が多いです。目を閉じてこのエクササイズを行うと、疲れ目・ドライアイにより効果的！

CamScannerでスキャン

疲れ目
痛みの取り方

風池圧マッサージ

風池※に親指を当てながら眼球運動、つぶって開けて、ぐるっと回す

疲れ目に効く場所も、頭痛の場合と同様、首の後ろにあります。ただ、頭痛時のマッサージで押さえたところより、やや外側ですが(風池といいます。イラスト参照)、ここを親指で押しながら痛みを感じる部位を動かすという方法は同じです。目をつぶっては開けたり、眼球を左右に動かしたり、ぐるっと回したり。要するに**眼球運動をするだけでいいのです。**この運動をすることで、目の痛みがやわらぎます。

※うなじの生え際外側で凹んだところ。

1

後頭部の下、首の中央の凹んだ部分から親指2本分離れたところにあるのが“風池”。それを両方の親指で押しながら、両手で頭を包み込むように支える。そして、目をギュッと強くつぶる。

2

少し強くつぶっては開くという動き（ホールド＆リラックス）を繰り返す。さらに眼球だけを左右に動かしたり、ぐるっと回転させたり（右回り・左回りを両方）の眼球運動を繰り返す。

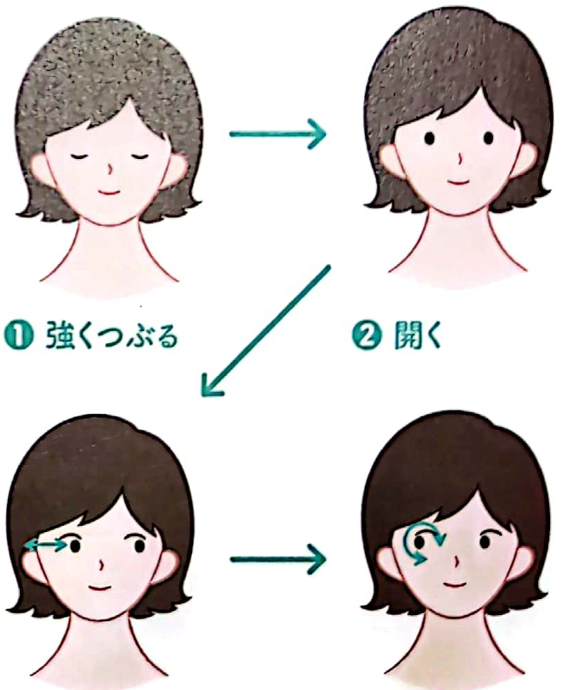
5セット

＋眼球運動を行う

頭痛に発展する前に

このエクササイズでは、目を開けたり閉じたりする筋肉や、目を動かす筋肉を大きく動かすことでほぐします。❶強くつぶる、❷開く、❸左右に動かす、❹ぐるっと回転させる（右回り、左回り）を1セットとして、5セット繰り返しましょう。このとき、口角を上げて歯を食いしばらないように注意してください。

特に仕事中など、集中して目を使っているときに、無意識に歯を食いしばっている人が多いです。食いしばりまでいかなくても、片方だけ上下の奥歯が当たっていて、当たっているほうの側頭部が凝り固まって片頭痛の原因となっていることがあります。仕事中は両方の奥歯が当たらないよう、意識的に数ミリあけるようにすると、疲れ目、頭痛の対策になります。



首・肩痛
エクササイズ

背部エクササイズ

イスに座りながら両腕を上げ、お辞儀する

背部の筋肉が弱いことにより、日常の基本姿勢が前傾化してしまい、結果的に首・肩に負担がかかっていることが多いものです。**イスに座ったまま背部の筋肉を鍛えましょう。**

1

イスに腰掛けたまま、両腕を耳のあたりまで上げる。座る位置は深くないほうがいい。坐骨（ざこつ）をイスに押しつける感覚で、腰から背中はまっすぐを保つ。

CamScannerでスキャン

2

そのままの姿勢を保ったまま、お辞儀する。両腕は耳の位置でキープし、下げない。当然頭も下げない。お辞儀の角度は45度が目安。イスからずり落ちない程度に傾け、その状態を15秒キープ。

5セット

猫背で伸びきった筋肉を縮めよう

首や肩の痛みは、特にデスクワークの人に起こりがちな症状です。背中の筋肉が体の前側に向かって伸びてしまい、首や肩に負担がかかっているのです。このエクササイズで伸びた筋肉を縮めることで、痛みを低減します。首・肩だけでなく、背中まで痛みがある人は、1、2の動きを行う前に1分ほど天井を見上げ、じわじわと首の筋肉を縮めてから行うと、効果がアップします。

CamScannerでスキャン

首・肩痛 痛みの取り方

肩部圧マッサージ

痛みのある側に首を傾け、筋肉を縮めて痛みを軽減させる

前かがみの姿勢を続けていると、首から胸を支えている胸鎖乳突筋（きょうさにゅうとっきん）が伸びた状態になり、こりや痛みが現れます。**改善するには、伸びた部分を縮めてあげることです。**痛みを感じる箇所を親指以外の4本の指で押さえて（添えるだけでもいい）、痛みのある側に倒すだけで、痛みが軽減されます。倒すときに痛みがある場合は、我慢できる範囲で傾けましょう。

両肩を水平にして背筋を伸ばし、姿勢を正す。触って「痛い」と感じる側の肩や首を、親指以外の４本の指で押えながらゆっくり首を痛い側に倒して10秒キープ。元に戻す。

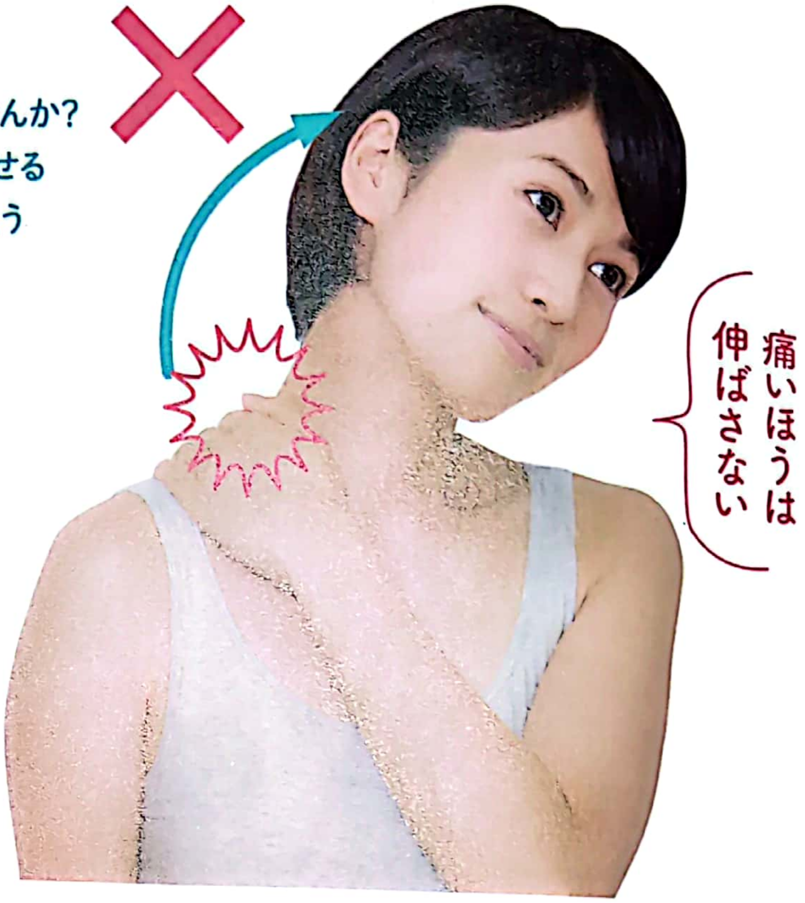
▶POINT!

筋肉が伸びて痛みが出ているときは、逆に縮めることで痛みが軽減できます。

2セット

CamScannerでスキャン

痛い側の首を、
思いっきり伸ばしていませんか？
その行為は痛みを悪化させる
危険があるので避けましょう



伸ばせば痛みが取れるはウソ!?

筋肉が伸びて痛みがあるときに、さらに伸ばすエクササイズを行っても痛みを軽減できません。伸びきった側の筋肉は縮めて痛みを取ると覚えておきましょう。

首が痛くて左右を向けない人は

このストレッチのように、首を倒す動きはできても、「横を向く動きをすると痛い」「左右どちらかに向きにくい方向がある」という人がいます。普段、長時間パソコン作業をして正面ばかり見ている人に多いです。そういった場合は、痛みがある、あるいは向きにくい側の奥歯で割り箸をギュッと強く噛んでから首を動かすと、ラクに向きやすくなります。割り箸をギュッと噛むことで無意識の食いしばりが解消され、動かしやすくなるのです。

1. 向きにくいほうの奥歯で割り箸を思いきり噛みしめる（割り箸の噛み方はP.8を参照）。

↓

2. 割り箸を取って向きにくいほうを向く。

ヒジ痛

痛みの取り方 1

ヒジの内側

前腕ストレッチI

患部を押さえながら手首を掌屈（しょうくつ）する

手首への負担のかかり方によって、ヒジが痛む場所も違ってきます。手首とヒジは前腕の同じ筋肉で結ばれています。いわゆる〝野球ヒジ〟はおもにヒジの内側を痛めます。重い荷物を片手で持つときに内側の筋肉を使うと、これもヒジの内側が痛くなります。

　ヒジの痛みを取るには、やはり患部を指で押さえながら、手首の筋肉を動かすこと。その際の手首の返し方は、ヒジの内側と外側でも当然変わります。

1

手のひらを自分の側に向けながら、ヒジを手前に曲げて、ヒジの痛い部分（内側）を反対側の親指で押す。

2

次に手のひらを下に向けながら、ヒジを伸ばして手首を返す。ヒジの痛い部分は反対側の親指で押さえたまま。

3

ヒジを伸ばしたまま手首を内側に曲げる（掌屈）。親指で押さえた部分のヒジの筋肉がピクッと動くのを感じるよう、曲げた手首に力を入れて、その状態を30秒キープ。

10セット

CamScannerでスキャン

ヒジ痛

痛みの取り方 2

ヒジの外側

前腕ストレッチII

患部を押さえながら手首を背屈（はいくつ）する

ヒジの外側が痛い代表例は、テニスのバックハンド。**手首を甲の側に返す（背屈という）ことで、前腕で筋肉がつながっているヒジの外側が痛むわけです。**また重い荷物を片手で持つときに外側の筋肉を使うと、同様にヒジの外側が痛くなります。

痛みの取り方は、やはり患部を押さえながら、手首を背屈させることです。

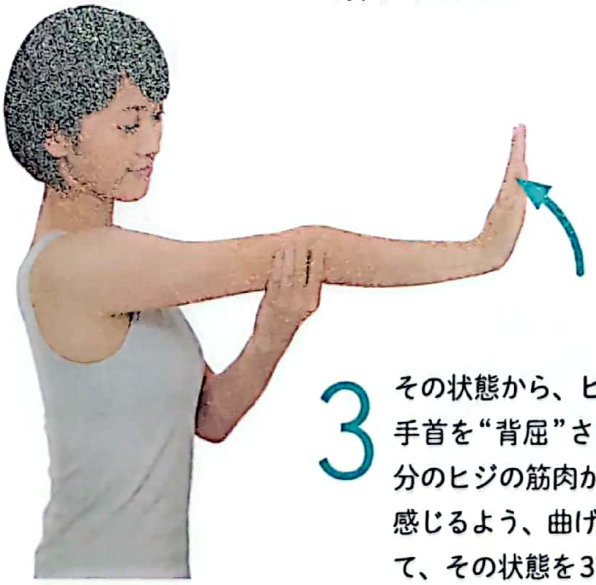
1

手のひらを自分の側に向けながら、ヒジを手前に曲げて、ヒジの痛い部分(外側)を反対側の中指と薬指で押す(親指はヒジの反対側に添えて支える)。

ヒジの外側は中指と薬指で押さえる

手のひらを下に向ける

2

次に手のひらを下に向けながら、ヒジを伸ばして手首を返す。ヒジの痛い部分は反対側の中指・薬指で押さえたまま。

10セット

3

その状態から、ヒジを伸ばしたまま手首を“背屈”させる。押さえた部分のヒジの筋肉がピクッと動くのを感じるよう、曲げた手首に力を入れて、その状態を30秒キープ。

CamScannerでスキャン

背中痛 エクササイズ

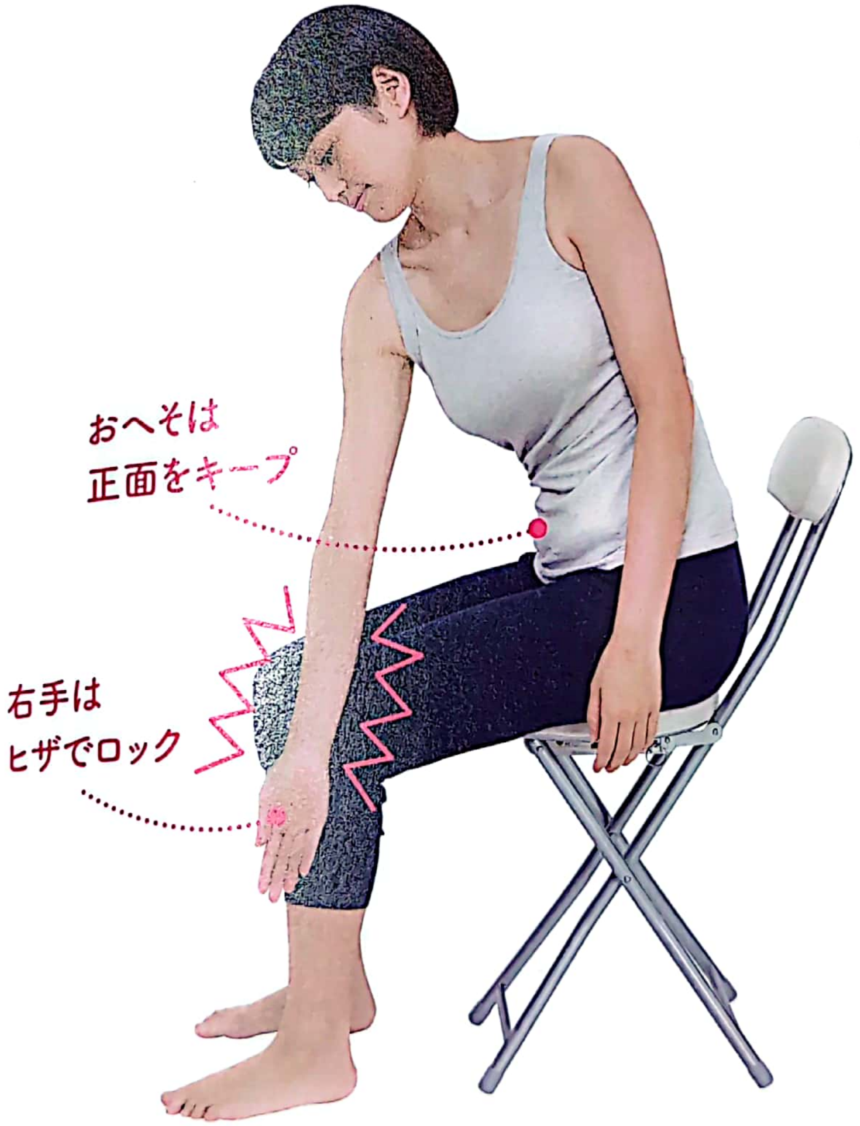
胸椎回旋エクササイズ

ヒザでロックした腕を支点に反対側の腕を上げる

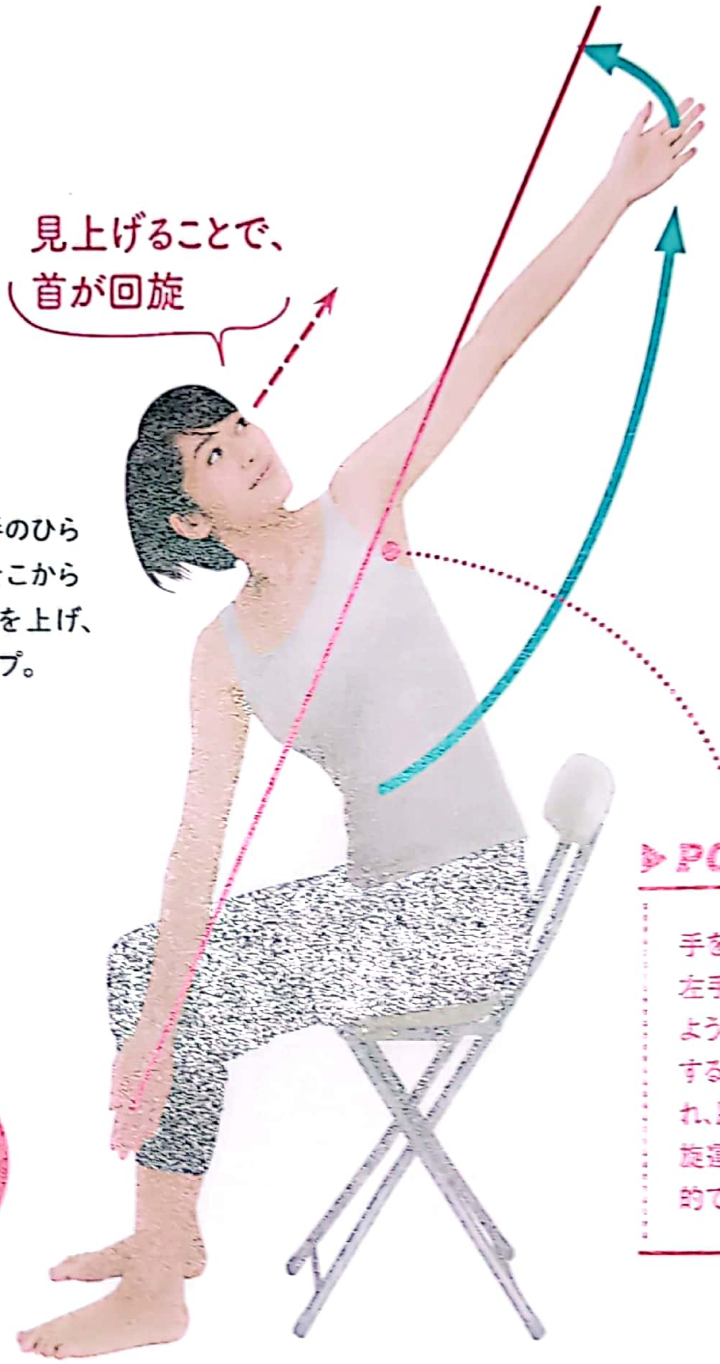
「胸椎(きょうつい)」とは胸の裏側にある背骨のこと。**背中が痛い原因のひとつは猫背。胸椎は猫背を改善するために重要です。**胸椎を回旋するとき、腰も一緒に回ってしまっては効果がありません。イスに座ったまま胸椎を回旋するエクササイズで猫背を改善しましょう。

1

イスに腰掛けて、右腕の後ろ側を左のヒザに当てる。この右手がテコの支点になって、右手の動きはロックされる。



CamScannerでスキャン



2

右手と左手を手のひらで合わせて、そこから斜め上に左手を上げ、5秒体勢をキープ。

左右 各10セット

POINT!

手を上げる際、右手と左手が一直線になるよう意識します。そうすると自然と胸が張られ、胸椎もねじられ（回旋運動になる）効果的です。

下側が痛いなら1 上側・全体は2を

背中の下のほうに痛みや違和感がある人は、1の背中をひねる動きをするだけで痛みがラクになることがあります。背中の上のほう、または背中全体が痛い人は、肩甲骨を動かしながら、背中をひねる2の動きもしっかり取り組みましょう。
このストレッチを行っても強い痛みが続く場合は、内科的要因で背中痛が引き起こしている場合があります。早めに病院にかかることを検討してください。

CamScannerでスキャン

背中痛 痛みの取り方

背中の関節マッサージ

タオルを引っ張り上げながら、胸を反らす

背中の痛みを解消するため、整骨院などで"牽引療法(けんいんりょうほう)"を受けたことはありませんか? この治療法の目的は**器具を使って引っ張ることで、関節の可動域を広げること**にあります。専門用語ではモビリゼーションと呼びますが、必ずしも機械の力を借りる必要はありません。日常生活で使用しているタオルが1本あれば、どんなときでも簡単にモビリゼーションができて、背中の関節の動きを改善できます。**背中の痛みが上側か下側かがわからない人におすすめです。**

1 背中にタオルを通して、脇の下あたりまで引き上げる。脇は締めて、両手でタオルをしっかり握る。

2

背中を思いきり反らすため、スタートポジションは、やや前かがみの状態から。

3

上を向いて背中を反らしながら、両手でタオルを引き上げる。この体勢を15秒キープする。タオルが背中（肋骨）を圧迫し、関節を刺激するマッサージのような効果を生んでくれる。

5セット

CamScannerでスキャン

腰痛 エクササイズ

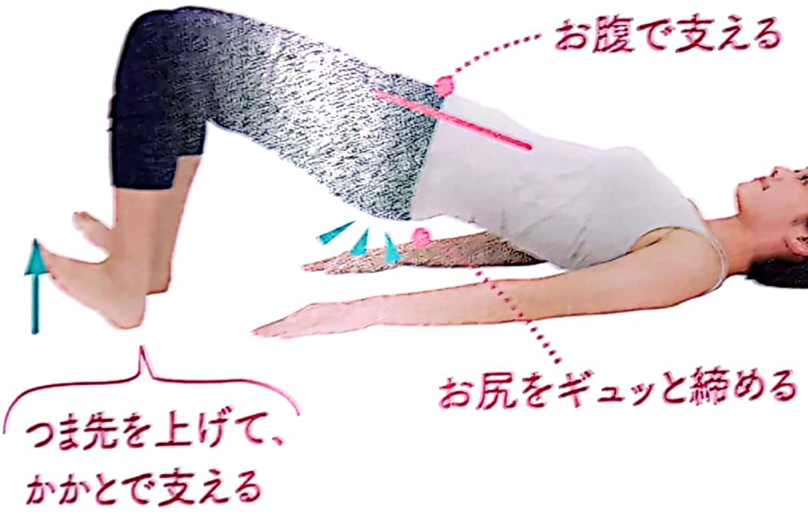
ショルダーブリッジ

お腹とお尻の筋肉で体を支える。ヒップアップにも最適！

代表的な体幹トレーニングである「ブリッジ」。2つめは仰向けの姿勢から、両ヒザを立てながらお尻を上げて、肩で体を支える「ショルダーブリッジ」です。**腰を強く上げすぎると腰が痛くなるので気をつけてください。大切なのは、お腹とお尻で体を支えること。**ブリッジの目的は正しい姿勢をつくることですから、しっかりマスターして腰痛にならない体をつくってください。

1

シヨルダーブリッジの基本姿勢。このまま30秒(できる人は1分)キープする。



骨盤の後傾が痛みの原因の人に向いている

腰痛の原因は十人十色です。お尻を上げるこのエクササイズは、デスクワークの人、または重い荷物を運ぶなど、前かがみの作業が多い人に適しています。こうした人は、骨盤が後傾していることから腰痛が起こっていることが多いです。逆に、腰が反っている（反り腰）を指摘されがちな人はP.37のエクササイズに取り組みましょう。

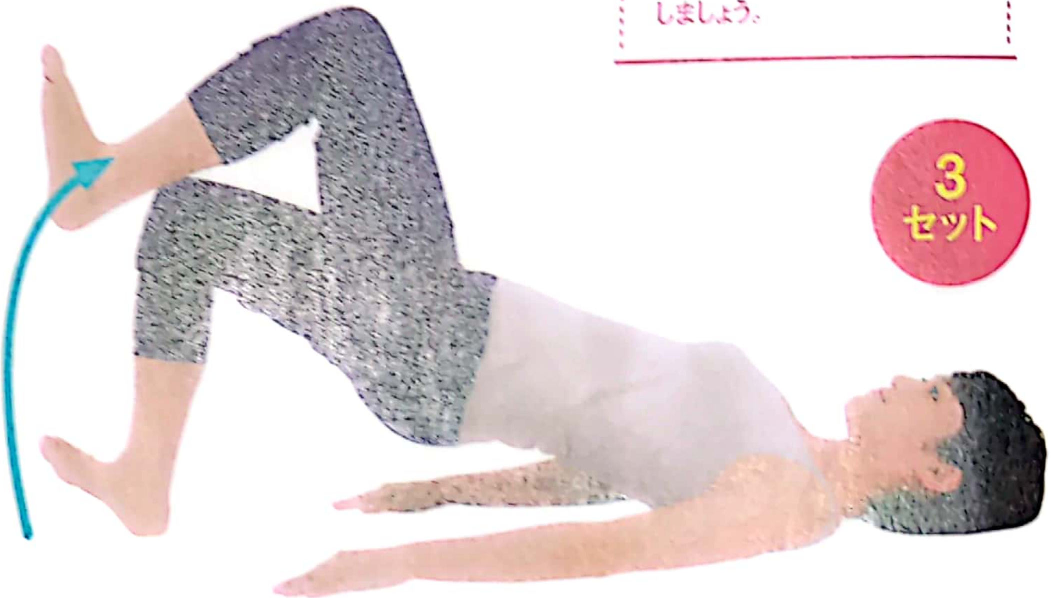
2

1がラクにキープできる人は、このポーズにトライ。1の状態から片足だけを上げて30秒キープ。姿勢を戻し、反対側の足も同様に行う。

▶POINT!

体幹の安定性、臀筋（お尻の筋肉）が使えているか意識しましょう。

3セット



✕ 悪い体勢

片足を上げても、お尻が落ちてはダメ。上げた足が外側に開くのも、内側にクロスするのもＮＧ。お腹とお尻でしっかり支えましょう。

CamScannerでスキャン

腰痛 痛みの取り方 ❶

腰部圧ストレッチⅠ

腰骨の上あたりを押して、左右に倒す

親指で腰のポイントを押しながら、自分の体を倒していくだけで、大きな力を入れなくても自然と圧迫することができます。**人の力を借りずに、自分の体を動かすだけで腰の筋肉の痛みを緩和する腰部圧ストレッチは、特に反り腰の人におすすめです。**

1
立った状態から腰に手を当てて、腰骨の上あたりにあるくぼみ（自分で触ってみて、痛くても少し気持ちがいいと感じる箇所）に親指を添える。

2
親指を添えたまま、上体を右に側屈する。

3
同じく上体を左に側屈。
2と3を繰り返し30秒行う。

5セット

CamScannerでスキャン

腰痛 痛みの取り方②

腰部圧ストレッチⅡ

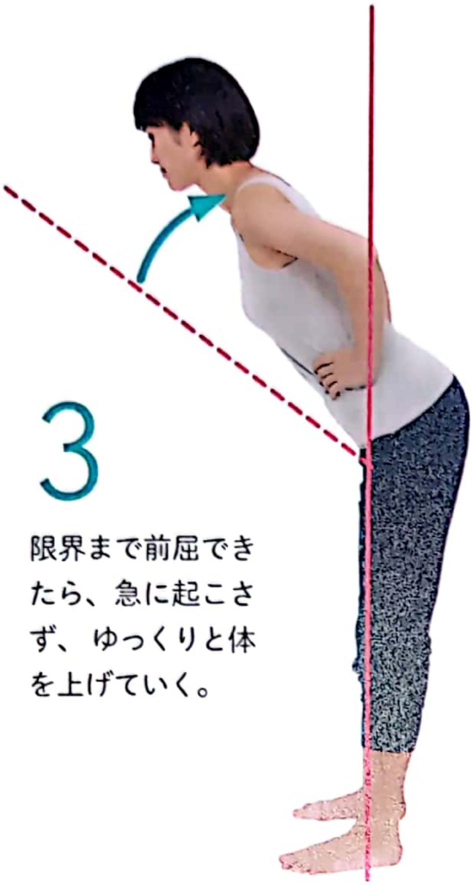
腰骨の上あたりを押して、前後に倒す、回旋する

1

今度は、前屈・後屈に挑戦！まずはP.36の1と同じ姿勢をとる。

2

前屈からはじめる。少しずつゆっくりお辞儀をするように、無理のない角度まで下げる。



3

限界まで前屈できたら、急に起こさず、ゆっくりと体を上げていく。

4

ゆっくり体を起こすことができたら、今度は後屈。これも無理のない角度まで曲げる。そして、最後に1の姿勢に戻して腰全体を右回り、左回りさせる。

5セット

股関節痛
エクササイズ 1

バランスエクササイズ

正しい姿勢維持で体幹が安定。中臀筋・腸腰筋のトレーニングにもなる

立った状態から腰の高さまでヒザを上げて、そのままの姿勢で10秒キープする。

左右各2セット

架空の「線」を想像して！

目の前に縦に1本の線があるようすをイメージしてください。その線に、顔の正中線を合わせ続けるようにすると、体が左右に揺れず、安定して足を上げ続けられます。

▶ POINT!

座った状態と違うのは、太ももを持ち上げることで腹筋群も鍛えられるという点です。

CamScannerでスキャン

股関節痛 エクササイズ②

サイドブリッジ

お尻の筋肉を鍛える 横向きブリッジで股関節を安定させる

股関節の痛みは、他のさまざまな部位の不調につながります。例えば、ヒザは股関節の機能不全が原因で痛めることが多いです。**股関節が悪いと、うまく歩けないためにヒザに負担がかかるからです。**そこでおすすめしたいのが、サイドブリッジによって中臀筋を鍛えるエクササイズ。股関節の動きにかかわる、お尻まわりの筋肉を鍛えることで、股関節痛を防ぎましょう。

1 サイドブリッジは、横向きに寝て骨盤を床と垂直にし、片腕で体を支えた体勢からはじめる。右向きであれば、支えるのは右腕。右ヒジを右肩の真下に置くとバランスをとりやすい。

2 1の体勢から右の腰を浮かせて、体をまっすぐに保つ。体を支えるのは右のヒジと、右のヒザだけ。浮かせた体はお腹の筋肉で支える意識で。この状態で10秒キープ。

左右 各3セット

CamScannerでスキャン

股関節マッサージ

太もも外側の付け根を刺激し、股関節を緩める

股関節は太もものどの部分か、正しく答えられますか？ 正解は「太ももの外側」です。鼠径部(そけいぶ)とよく間違われますが、鼠径部は太ももの内側（お腹寄り）の足の付け根のことで、股関節は太ももの外側の足の付け根を指します。実際に股関節（座るとシワが寄る部分）に指を入れてみてください。この部分を刺激することで、股関節の緊張を取ってあげましょう。

1

ヒザを開いた状態でイスに座って、股関節の痛いと感じる部分を親指で押す。

CamScannerでスキャン

2

開いたヒザを閉じる。股関節まわりの筋肉がピクッと動くのがわかる。

ヒザはゆっくり閉じる

5セット

▶POINT!

股関節の場所は、座ってみてシワが寄る付け根の部分。股関節を押しながら、ヒザを開け閉めすることで筋肉が動きます。股関節の緊張を取ってあげましょう。

太もも痛 エクササイズ

リバースストレッチ

反対の足を下ろしながら、太ももの裏を伸ばす

太ももの裏（ハムストリングス）が痛くなるのは、坐骨神経痛が原因の場合も多いといいます。痛みが激しいときは安静にしなければなりませんが、入浴後など筋肉が少しほぐれてきたとき、予防のために行うストレッチです。

太もも裏の筋肉を伸ばすには、**仰向けに寝て反対側の足を下ろす方法が効率的。**その手助けをしてくれるツールがタオルです。

1

仰向けになって、両足を上げる。痛む側の足にタオルをかけて固定したところがスタートポジション。

2

タオルをかけた側の足はそのままで、反対側の足を徐々に下ろしていく。

3

最後は床につくまで下ろしていければ理想的だが、無理のない範囲で行うこと。

CamScannerでスキャン

太もも痛 痛みの取り方

チェアストレッチ

太もも裏を押さえながら、イスの上で足を伸ばす

1 イスに座って、痛い側の太ももの裏を両手で抱える。

2 太ももを抱えたまま、ヒザを伸ばして太もも裏の筋肉を伸ばしていく。

3 足首を曲げて力を加え、その姿勢を10秒キープ。

背中は丸めず、まっすぐに

3セット

太もも裏の筋肉をやわらかくするため、スポーツ選手は特製のボールを用いて、長座(足を前に投げ出して座ること)して伸ばす方法をとっています。**太もも裏が張りすぎていると長座の姿勢をとること自体が難しくなります。**

そこで、イスに座った状態で片足ずつ持ち上げて、太もも裏を伸ばすという方法がおすすめです。最初から座った状態をつくれるので、腰への負担も軽くなります。

CamScannerでスキャン

ヒザ痛 エクササイズ

チェアスクワット

イスに座って立ち上がるだけ。ポイントは前傾して床を押すこと

ヒザの痛みを予防するエクササイズにはいろいろありますが、**無理をしないことが肝心です。**そこでイスに座った状態からできる方法を紹介しましょう。スクワットに似た動きですが、そこまで激しくやる必要はありません。

ポイントは前傾して、足で床を押すようにゆっくり立ち上がること。ヒザが痛い人の中には、**ヒザをかばって、いきなり立ち上がる人がいますが、かえってヒザに負担がかかってしまいます。**

1

イスにはあまり深く腰掛けない。太ももに手を置いた状態がスタートポジション。

深く腰掛けると座る動作でヒザを使ってしまい、お尻の筋肉が使えなくなります。イスには浅く座りましょう。

2

まず、体を少し前に倒す(前傾する)ことで、床を押すように立ち上がる。

3

横から見て背中とすねのラインが平行になることを意識しながら、ゆっくりと立ち上がる。

4

立ち上がって、正しい姿勢(P.7の写真参照)をとる。ビデオを巻き戻すように、今度は座る動作を入れて、また立ち上がる。

5セット

▶ CAUTION!

背中、すねのラインが平行になるように意識しましょう。

CamScannerでスキャン

ヒザ痛 痛みの取り方

ヒザ圧マッサージ

親指で痛みを感じる部分を押さえながら、足を伸ばす

ヒザの痛みを解消し、かつ予防するには、ヒザそのものを鍛えるのでなく、**ヒザの屈伸を助ける太ももの前面（大腿四頭筋）、太ももの裏（ハムストリングス）をやわらかくする運動が有効**といわれます。

ここで紹介するのは、イスに座ってヒザの患部を押さえながら、片足を上げて伸ばすストレッチ。同時に太ももの前と後ろの筋肉を緩めてくれます。

1

イスに座って、痛いほうのヒザを両手で抱えて、痛みを感じる部分を親指で押す(写真では右手)。

CamScannerでスキャン

2

足を上げてヒザをしっかり伸ばして10秒キープ。つま先も伸ばして、足の指先に力を入れることで、ヒザにつながる筋肉も引っ張られる。

内股に注意して過ごす

立っているときは、膝関節が外側に向いた状態（回外）で過ごすと、疲れにくいです。軽いヒザの痛みならば、内股をやめるだけでスッと消えることが多いです。

ヒザの内側が痛い場合

右足なら右手の親指で押さえて、ヒザ頭を手のひらで包み込む。

ヒザの外側が痛い場合

これも右手の親指で押さえて、残りの指はヒザの裏側に添える。

CamScannerでスキャン

ふくらはぎ痛
エクササイズ

つま先&かかと立ち

ふくらはぎ、すねは表裏一体。両方を鍛えてバランスを整える

ふくらはぎは非常に重要な働きをします。立ったり、歩いたり、走ったりする際に必要なだけでなく、**血液やリンパの流れを促す役割も担います。**

ふくらはぎは**〝第二の心臓〟**といわれます。疲れたとき、ふくらはぎを揉むと気持ちいいものですね。表裏関係にある、ふくらはぎとすねの筋肉を同時に鍛えることで、両方の部位のバランスを効率よく整えます。

1 イスに座って、つま先を上げて"かかと立ち"。ふくらはぎを伸ばして10秒キープして、一気に力を抜く。

2 かかとを上げて"つま先立ち"。ふくらはぎの反対側にあたる"すね"も同じように伸ばして10秒キープした後、一気に力を抜く。

3セット

CamScannerでスキャン

ふくらはぎ痛 痛みの取り方

ふくらはぎがつったら、応急処置としては、人の力を借りて伸ばしてもらいます。ただ、一時的にラクにはなりますが、痛みは残ったままです。

そこで、応急処置を施して動くようになったら、このセルフマッサージをしてみてください。**狙いは、下肢全体の筋肉をほぐすことで、足が軽くなります。**ふくらはぎは、腓腹筋、平目筋という筋肉で構成されています。足首をつかんでぶらぶらさせることで、これらの筋肉もほぐしてあげます。

下肢全体のマッサージ

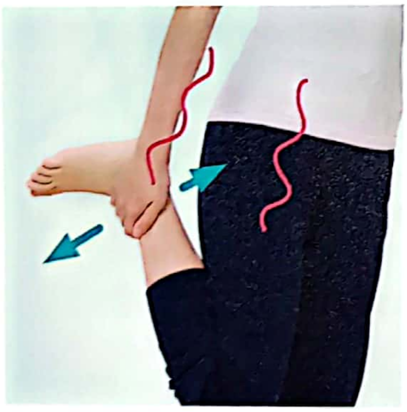
片足立ちで足首を持って、ぶらぶら揺らす

転倒防止のためイスなどにつかまり、片足立ちになったら、つったほうの足首をつかんで、左右に60秒ぶらぶらさせる。

2セット

▶POINT!

ぶらぶらする際は、股関節まで揺れが伝わるように意識しましょう。



股関節まで振動が伝わるように

足首痛 エクササイズ

サークルエクササイズ

ヒザではなく、足首を中心に円を描くように回す

生活様式の影響もあり、**現代人の足首は年々硬くなっているといわれています。**もちろん、足首の可動域の広さにも個人差はあるものです。

イスに座って足首で円を描いてみましょう。きれいな円はなかなか描けないのではないでしょうか。これは足首自体の問題ではなく、指令を出す脳による神経伝達の問題が大きいからだといわれています。うまくいかなくても、ひたすら繰り返しましょう。

1 イスに座って、片足を上げて、足首を回す(右回り、左回りを同じように)。もう一方の足も同様に。

ヒザではなく、足首中心!

2 まず、右回り

3 左回りも同じように

左右各5セット

▶ **POINT!**

最初はうまくいかず、ヒザから回ってしまうこともありますが、根気よく"くるぶし"を中心に円を描きましょう。

CamScannerでスキャン

足首痛

痛みの取り方

足首の可動域ストレッチ

かかとを固定して、つま先方向にヒザを押す

足首を痛めるのは、足首が硬いからだけでなく、歩き方が悪いことも原因です。また、特に女性の場合は外反母趾が原因で、足首を痛めることもあるでしょう。ここでは、疲労などによる足首の痛みを改善する方法を紹介しましょう。

1

足を前後に開いて、痛いほうの足首を立てる。

2

痛い足首のくるぶしの部分を反対側の手で押さえて、もう一方の手はヒザに置く。かかとは浮かさないように固定。ヒザを押して、つま先より握りコブシ1個分出るまで押していく。その姿勢で30秒キープ。

CamScannerでスキャン

生理痛 エクササイズ

ヒップドロップ

刺激を与えて骨盤に隙間をつくる

しっかりとした硬い床の上に寝て、両足を肩幅よりやや広く開き、お尻(腰)を持ち上げます。このとき、お尻の真下に座布団(ない場合は、バスタオルを何重かに折ったもの)を敷いてください。準備ができたら、持ち上げていたお尻をドーンと落とします。**ある程度強く落とさないと効果がありません。**

1 足は肩幅より少し広めに開き、腰を持ち上げる。

座布団やクッションでもOK

2 そこから一気にドーンと強めにお尻を落とす。

2～3セット

▶ **POINT!**

衝撃により、骨盤の中で子宮を揺らすことで隙間をつくってやると、生理痛がラクになります。最初はなかなか思いきりお尻を落とせませんが、何度かやってコツをつかみましょう。

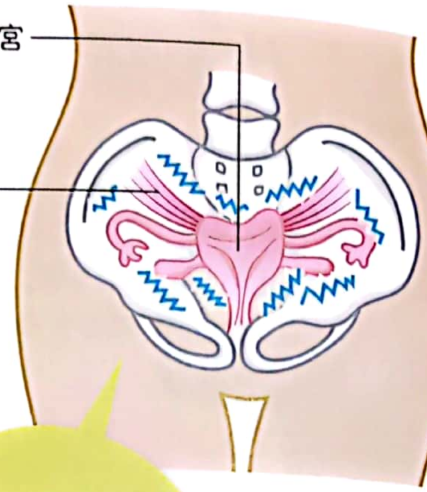
※妊娠中、あるいは妊娠の可能性のある方は行わないでください。
婦人科疾患のある方は医師に相談の上で行ってください。

CamScannerでスキャン

女性の子宮は骨盤の中に納められ、靭帯によって支えられる形になっています。**生理のときは子宮が大きくなり、人によっては骨盤内が窮屈な状態になります。**このため、血流が悪くなったり、子宮収縮のときに抵抗となったりして生理痛が感じられるのです。

その窮屈な子宮に対して**揺らすような刺激を与えて動かし、骨盤内に余裕をつくってやる**のが今回のエクササイズです。

実際に生理痛があるときに行っても効果的なのですが、痛いときは気持ちが余計にブレーキをかけてしまい、なかなか「ドーン」と思いきりお尻を落とせないものです。何度かやってみて、少しずつ強く落としていって感覚をつかみましょう。



生理中は骨盤内が窮屈な状態に
生理中は子宮が大きくなり、骨盤の中で窮屈な状態となることで生理痛が起こります。

お腹のシェイプアップには

子宮や骨盤とも関連しますが、女性の体はおへその下には腹筋（腹直筋）がつきにくいようになっています。妊娠・出産時のためです。ですから、一般的な上体を起こす腹筋トレーニングをバリバリ行っても、おへそから上ばかり筋肉がついてしまいます。このとき、筋肉のついた部分は体が締まっても、下腹部は腹圧でぽっこりと出てしまうことも多く、がんばって鍛えたのに、かえって見た目が悪いなんてことが起こります。

下腹部も含めてシェイプアップするには、足上げエクササイズが最適です。床に寝た状態から少し上体を起こし、ヒザを伸ばしたまま片足を15cmくらい上げます。30秒キープしたら足を替えます。テレビを見ているときでもできるので、毎日、何度も行うのが効果的です。

ヒザを伸ばした足を片側ずつ30秒上げる。テレビを見ながらでもできるので習慣にしましょう。

Column 1

体の痛みを引き起こす やってはいけない生活習慣

毎日の生活の中で何げなくとっている姿勢を変えるだけで、
体にかかる負担が減り、首や肩、背中、腰の痛みを遠ざけることができます。
間違った体の使い方を今すぐやめて、正しい姿勢を意識しましょう。

NG 1

手首を反らしてスマホを使う

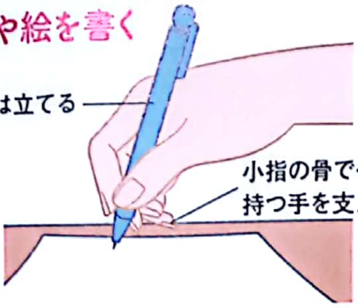
スマホを使うときは、持っているほうの手、操作しているほうの手、どちらの手首も甲側に曲げないように注意します。曲げてしまうと手の尺骨と橈骨という骨がねじれて、腕から肩にかけての筋肉が緊張し、上半身のつらさの原因に。常に手首をまっすぐにすることを心がけるだけで、肩や背中がラクになります。

このように手首を甲側に曲げる
(反らす)姿勢は痛みの原因に

手の甲にシワがある人は要注意！

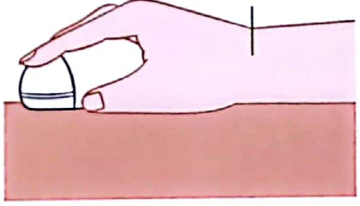
痛みにつながる「手首を甲側に曲げがち」な日常の作業

文字や絵を書く



小指側を紙やノートにぴったりとつけて文字や絵を書いている人は、手首の曲げに加え、ペンの先を見ようとするため前傾姿勢にもなりがちです。ペンを立てて、小指の骨でペンを持つ手を支えるように持つと、よい姿勢が保ちやすいです。

マウスを操作する



マウスを持つ手を見て、手首が甲側に曲がっていないか確認しましょう。もし曲がっていたら、手首がまっすぐになるように机やイスの高さを調整すると、体への負担が減り、長時間作業していても肩こりや痛みが起きにくくなります。

CamScannerでスキャン

NG 2

つり革につかまる

手首を曲げた状態でつり革につかまって体重を預けていると、腕や肩に負担がかかり痛みを引き起こします。つり革には「つかまる」のではなく「手を引っかける」よう意識しましょう。手の向きを手のひらが自分のほうに向くようにし、中指と薬指だけを引っかけて立つと腕の筋肉の緊張が減り、肩への負担が最小限になります。

NG 3

棒立ちで料理をする

両足を揃えて立っていると、食材を切るときやお皿を洗うとき、どうしても頭を前に出した前傾姿勢になってしまいます。すると重力のダメージを大きく受け、腰痛や肩こりの原因に。ボクサーがとる「ファイティングポーズ」のような姿勢になると、体の負担が減り、さらに硬い食材を切るときも余計な力を使わずにすみます。

NG 4

片手で頬杖をつく

頬杖は上半身の力が抜けるラクな姿勢ですが、手首の甲側が曲がっていると、腕の筋肉の緊張が肩甲骨に伝わって肩のこりや痛みを招きます。疲れてきて頬杖をつきたくなったら、両手を「グー」にして、その上にアゴを乗せて支えるようにすると、重力を分散でき、左右の手もバランスよく使えます。

CamScannerでスキャン

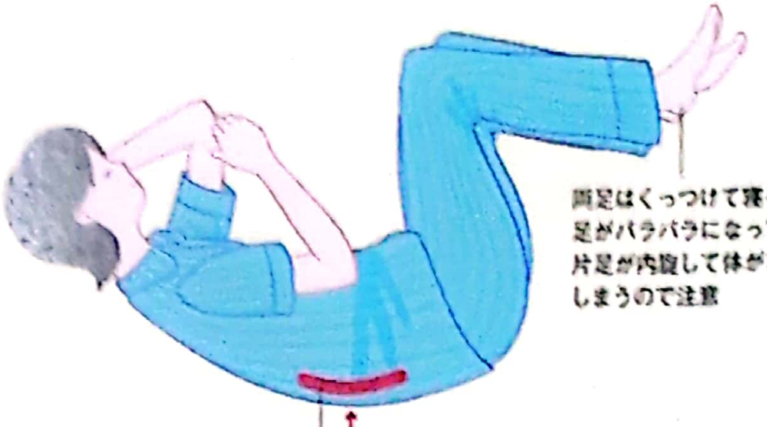
Column 2

腰を痛めない睡眠時の正しい姿勢

体力を回復するはずの睡眠も姿勢が悪いと、こりや痛み、むくみの原因に。
特に、間違った姿勢で寝ていると、
翌朝目覚めたときに腰痛を患ってしまう可能性があります。

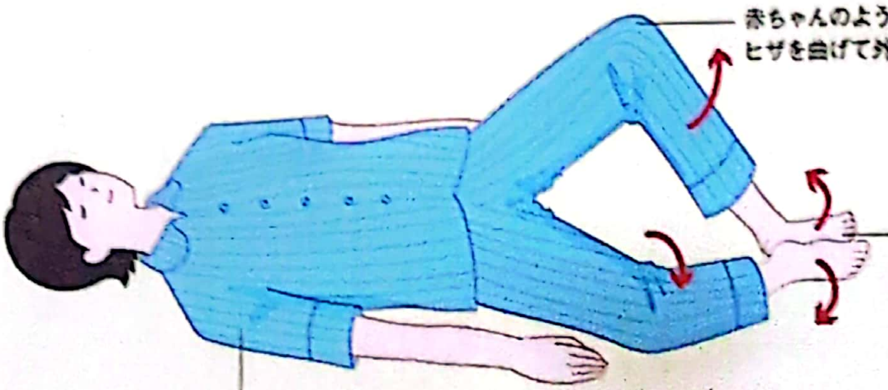
横向きで寝るとき

腰が反っていると寝ている間に腰痛の原因をつくってしまうので、背骨の突起を出すように腰を丸めて眠るのがベストです。



仰向けで寝るとき

足裏を合わせてヒザを立てて外側に開くと、腰への負担が減り、寝入りの際も腰の痛みがラクになります。



CamScannerでスキャン

Part 3

不調に効くカンタン整体でつらい毎日をスッキリさせよう！

CamScannerでスキャン

肩の不調に効く整体①

上半身のバランスを整え、肩をラクに

原因 胸の高さの差が肩こりを招いている!

胸の上部(付け根)、肩紐のあたりを強めに押してみる。痛いほうの胸が下がっていることが多い。

肩やバストの高さが、左右で異なっているときに行うエクササイズです。

まず、正面から鏡を見て、左右どちらの肩やバストトップが下がっているかチェックしてください。バストトップが下がるのは、ブラジャーの肩紐が緩く、いつのまにか下にズレてしまうのも大きな要因です。その場合、**胸の付け根の肩紐の付近を強めに押すと痛みがあります。**

下がっている側の肩に頭をつけ、反対側の手でアンダーバストを押し上げます。そして、テーブルにヒジをつき20秒、上腕を思いきり押し下げるように力を入れます(力をかけても動かないしっかりしたテーブルを使用)。

2～3セット行うと、**バストや肩の位置の左右バランスが改善され、肩関節も今までよりも上げられるようになっています。**

CamScannerでスキャン

1
バストトップが下がっている側のアンダーに手を添え、押し上げるように。

▶ POINT!
正面から見て下がっている側の肩に、このエクササイズを行いましょう。

3
首を曲げて頭を肩につける。

4
上腕（ヒジ〜肩）を真下へ押し下げるように、20秒強く力を入れ続ける。

2 ヒジをテーブルにつく。

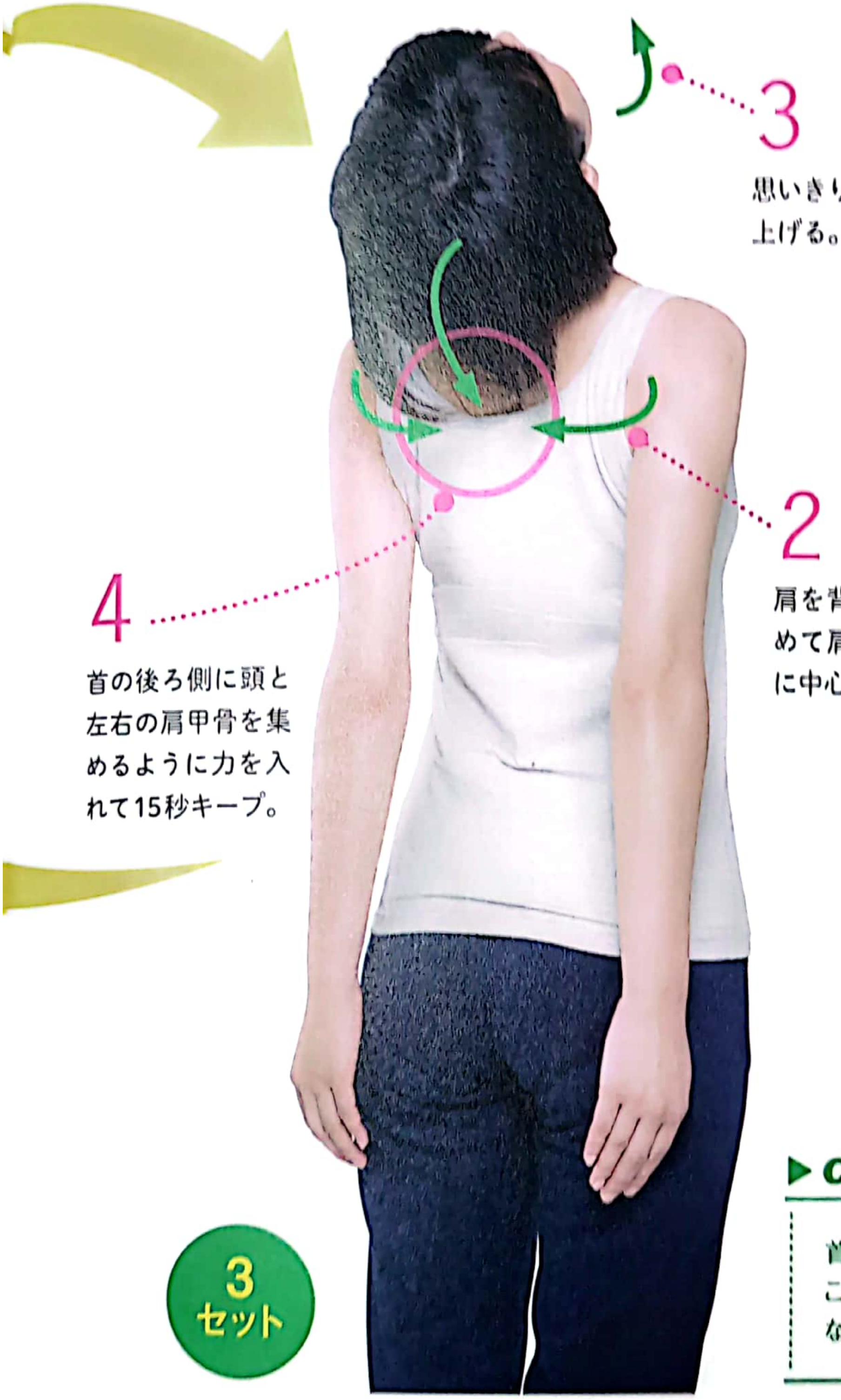
3セット

AFTER
- 正面から見て、肩やバストトップの左右の高さが揃う
- 肩を無理なく上げられるようになる

肩の不調に効く整体②

肩甲骨と首を一点に凝縮させる

首と肩、前後方向のバランスを整える



▶ **CAUTION!**

首が前に出た姿勢は、肩こり、腰痛などの原因になります。

CamScannerでスキャン

CHECK!

背中の丸まった姿勢は、ウエストが太くなる!?

背中が丸まって首が前傾してくると、首の後ろ側に頸椎の棘突起という出っ張りが現れます。これが見える姿勢はウエストの警告サイン。

1

腕を自然に下ろし、思いきり胸を張って左右の肩甲骨を背中の中心に寄せる。

背筋の伸びた姿勢が、くびれをつくる

AFTER

- 肩こりが軽減
- より上まで腕が上がるようになる
- 首の前傾防止

体のバランスは、前後方向にも崩れます。**人間は頭が重いため、ともすると重力に負け、首が前に出て背中が丸まった姿勢になってしまいがち。**それを正すエクササイズです。

まず自然に立ち、両手を体の横に下ろし思いきり胸を張り、左右の肩甲骨を背中の中心に寄せます。さらにアゴを目一杯上げ、左右の肩甲骨と頭を一点に凝縮させるようにして15秒キープします。これで、肩甲骨の動きがよくなり、肩こりも軽減されます。

実は、**背中が丸まった姿勢は、ウエストのくびれがなくなる要因**になります。人間の体は、背骨（胸椎）の上部が丸まると肋骨の下2本が左右に広がってウエストが太くなりやすい構造になっています。くびれのあるスタイルを保つためにも、首と背中の丸まりに気を配りましょう。

CamScannerでスキャン

肩の不調に効く整体③

原因 肩が前にズレると、腕の長さが違ってくる!

肩関節の前後のゆがみを矯正する

長い(指先が下の)ほうの腕にエクササイズを!

4 チェックで長かったほうの腕を壁につけて立つ。

5 親指を外側に回して手のひらを壁につける。

6 腕全体を内側へ回転させる方向へ力を入れ続ける(ヒジを曲げない)。

7 手のひらを壁にしっかりつけ、腕が回ってしまわないよう抵抗させ、その姿勢を20秒キープする。

CAUTION!

両肩を結ぶラインと壁が直角になるように立ちましょう。

壁を使わず、家族に手を押さえてもらってもOK。

3セット

CamScannerでスキャン

腕の長さが違う人の改善エクササイズ

壁に正面を向いて立ち、腕を肩の高さに上げ、手首を90度より少し深く曲げた位置で手の甲を壁につけます。そして、手首を向こう側に回転させるように15秒、力を入れ続けます（2～3セット程度）。

正面から見てもわかりにくいのが、肩が前後方向にズレてバランスを崩している例です。

これをチェックするには、鏡の前に立ち、両手を体の横に自然に下ろします。手を伸ばしたまま親指を外側に回し、手の甲をももにつけます（ヒジは伸ばしたまま）。この状態で**左右を見比べて、長く見える側の肩が前方にズレています。**

直すには、壁に腕をつけて立ち、先ほどのチェックのように親指を外方向に回転させて手のひら全体を壁につけます。そこから、腕全体を内側に戻すように回転の力を入れ続けるとともに、手のひらを壁に押しつけて動かないように保ちます。3セット程度行うと肩のバランスが改善されます。

AFTER

- 正面から見た腕の長さが揃うようになる
- 肩関節がやわらかく、ラクになる

CamScannerでスキャン

肩の不調に効く整体④

『逆方向プレス』で肩が軽くなる

肩の筋肉をほぐし、可動域を広げる

1
左腕を胸の前まで上げる。

2
動かないようヒジを右手で押さえる。

3
左腕全体を外側へ回すように、10秒思いきり力を入れ続ける。

▶POINT!

ヒジ打ちするような方向へ力を入れ、反対の手でそれを押さえます。

左右 各3セット

ヒジは外側方向へ

肩や腕に痛みやだるさがあって、腕を後ろに回しにくいという人におすすめです。動かしたい方向とはいったん逆向きに力をかけることで、ラクに動くようになります。

CamScannerでスキャン

腕がラクに回せるようになる

「抵抗運動」で関節がラクになる

本誌で多く紹介している、体の一部分を動かすように力を入れ、それを自分の手や壁などで押さえて動かないようにして力を入れ続ける動作を「抵抗運動」と呼んでいます。

筋肉と関節まわりをほぐすのに効果的な運動で、こりやだるさの解消にもなります。

肩が上がりにくい人、だるい人に効果があるエクササイズです。

片方の腕（右ページの写真では左腕）を胸の前に上げ、右手でヒジをつかみます。左腕をヒジ打ちするような動きで、外側に向かって肩から腕全体を回転させるよう力を込めますが、右手の力でそれを押さえ込みます。3セット繰り返したら、左右の手を替えます。

このエクササイズで上腕から肩の裏側まで広範囲の筋肉がほぐれ、肩の動きがラクになります。

AFTER

- 肩こり軽減
- 肩の関節がやわらかくなる

CamScannerでスキャン

腰の不調に効く整体①

上半身の回旋幅が左右で異なる？

骨盤のアンバランスを整えるエクササイズ

上半身を回旋（背骨を軸に回す）させてみると、多くの人は左右で動かせる幅が異なります。これも体のゆがみの一種です。

まず、どちら側に回旋させやすく、どちら側がさせにくいかをチェックしましょう。立った状態で上半身を床と平行になるまで倒し、腕の上がり具合で回旋の幅を知ります。回旋させるにつれて、上半身が起き上がってきやすいので、そうならないように注意します。

次に、足の裏どうしを合わせて床に座り、回旋しにくい側の手で反対のヒザをつかみます。そして、上半身をひねる（正面に戻す）ように力を入れますが、その動きを手で押さえ込みます（抵抗運動）。3セット程度行うと、上半身を回旋させやすくなっています。

CamScannerでスキャン

2 背中をまっすぐ伸ばす。

1 足の裏どうしを合わせて床に座る。

たいていの人は、
腰を回しにくい方向がある

3 チェック(→48ページ)で回旋しにくかった側の手で反対のヒザ(太ももの外側)付近をしっかりと持つ。

4 上半身をひねって戻す方向に力を入れ続ける。

5 ヒザをつかんだ手で動かないよう固定させ、その姿勢を60秒キープ。

AFTER

- 腰を後ろへ回しやすくなる
- 股関節がやわらかく、ラクになる
- 腰まわりのだるさ解消

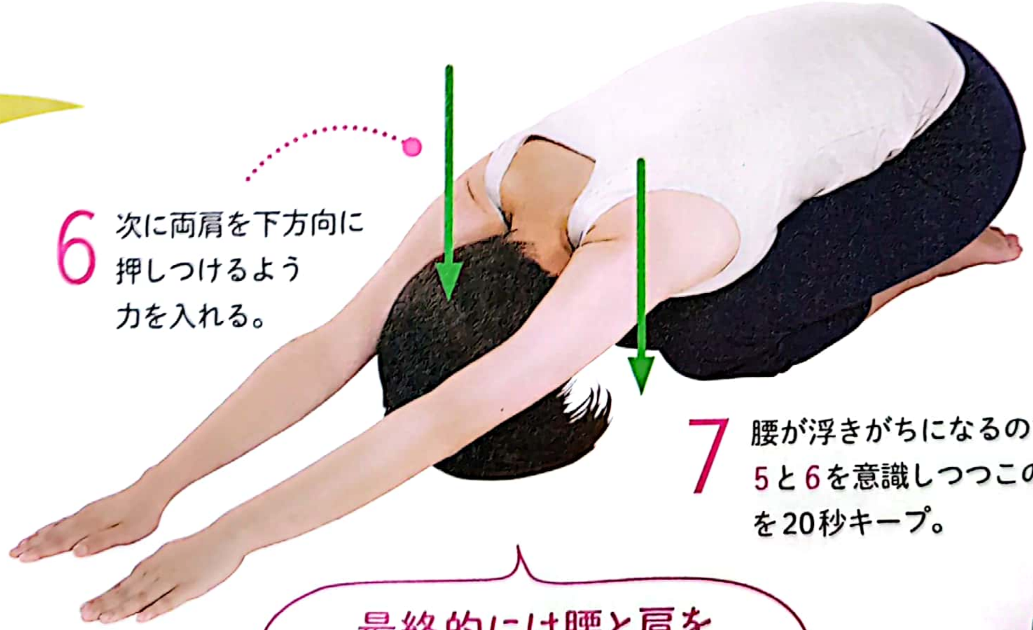
3セット

腰と肩、一度で両方に効くエクササイズ

骨盤と肩の柔軟性を同時に向上させる

CAUTION!

両足のかかとを離さずつけたままエクササイズしないと効果がありません。



3セット

骨盤と股関節をほぐし、腰まわりをラクにするとともに、肩にも効くエクササイズです。

まず、ヒザ立ちの状態で両足のかかとをつけ、そのまま腰を下ろして正座のように座ります。両手を伸ばして上半身を前に倒し、骨盤を床に押しつけるようなイメージでグイグイと力を入れます。このとき、両足のかかとはつけたまま、そして、お尻がかかとについた状態で行ってください。

5～10秒、力を入れ続けたら、こんどはそのままの体勢から両肩を床に押しつけるイメージで下方向へ力を込めます。そうすると、たいていお尻が浮いてしまうので、再び意識を腰に戻して押しつけ、この状態を20秒キープします。最終的には、腰と肩を同時に押しつけられるようになるのが目標です。

1
ヒザ立ちの状態で両足のかかとをつける。

2
腰を下ろして正座のような体勢に。

✕ 悪い体勢

肩を押しつけようとすると、お尻が上がってしまいがちなので注意。

かかとが離れてしまっている。

AFTER

- 腰が軽くなる
- 前屈が深くなる
- 肩こり軽減
- 腕が上まで上がるようになる

CamScannerでスキャン

腰の不調に効く整体③

腰まわりがラクになる『ヒザ・シャット』

筋肉を刺激して、股関節をやわらかくする

3 両方の足を閉じる方向に力を入れる。

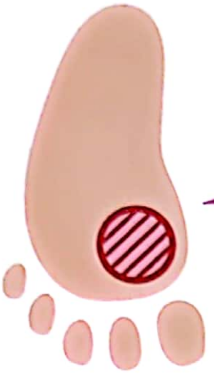
4 力を入れる際に、ヒジを張って足をブロックし、その状態を90秒キープ。

2セット

▶POINT!

一日に何度も行うと、腰まわりのだるさ解消に効果的です。

CamScannerでスキャン



拇指球は足の裏の親指の付け根のふくらんでいる部分。

1 足の裏どうしをつけるような体勢で腰を下ろす。

2 両手でそれぞれの足の拇指球（足裏の親指の付け根）のあたりをしっかり握る。

CHECK!
エクササイズの前と後に前屈をして比べてみましょう。

AFTER

- 腰まわりのだるさが改善される
- 股関節の可動域が広くなる
- 前屈がラクにできるようになる

腰まわりがなんとなくだるい、重い。腰を曲げるのがしんどい。そんな症状を感じるときは、股関節の動きが悪くなっていることが多いです。

まず、両足の裏どうしを合わせるように腰を下ろし、右手で右足の拇指球（足裏の親指の付け根のふくらんでいる部分。イラスト参照）を、左手で左足の拇指球を、しっかりとつかみます。そして、ヒザを閉じるように力を込めるのですが、このとき、両ヒジを張ってこの動きを妨害します。そのままヒザが閉じる方向に90秒、力を入れ続けます。

股関節は、周囲の筋肉が凝り固まっていることが原因となって可動域が狭くなってしまうことも多いのですが、このエクササイズにより、筋肉がやわらかくなりラクに大きく動かせるようになります。

CamScannerでスキャン

腰の不調に効く整体④

股関節をほぐす『足指キープ』

足指への刺激で股関節がややわらかくなる

1
無理のない姿勢で足の裏を合わせるように腰を下ろす。

2
片足のかかとを、もう片足の拇指球に当てる。

3
足の甲側が床につくまで押し、30秒その姿勢をキープ。

左右各3セット

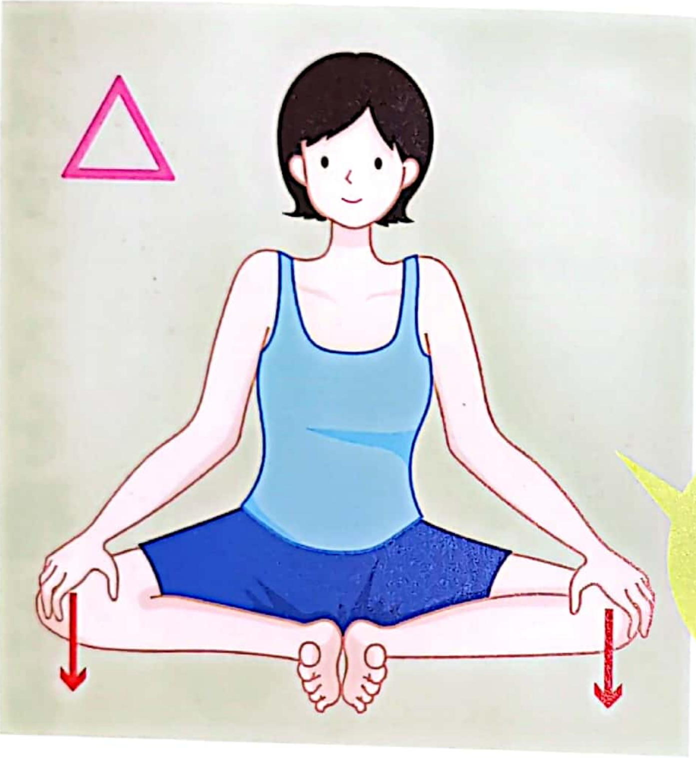
▶ **POINT!**

足の甲が床にべたっとつくまで押しつけましょう。

CamScannerでスキャン

▶POINT!

足首をひねる方向に拇指球を押すイメージで。



AFTER

- 股関節がより大きく開くようになる
- 腰まわりのだるさが取れてラクに

適切な準備運動なしで股関節を無理に広げる体操をすると、かえって股関節が硬くなることも。

股関節が開きにくい、硬くて困っているという人におすすめなのがこのエクササイズです。

両足の裏を合わせるような姿勢で床に腰を下ろします。このとき、両太ももを無理に大きく開く必要はありません。足首も無理に体の近くまで引き寄せる必要はなく、ラクな位置でかまいません。

左足のかかとを右足の拇指球（足裏の親指の付け根、71ページイラスト参照）に当て、右足の甲側全体が床につくように押します。30秒行ったらゆっくりとかかとを離して緩め、3セットやったら反対の足でも行います。

なお、お尻をついて座って両足裏を合わせた姿勢から、ヒザをぐいぐい押して股関節をやわらかくするような体操も見かけます。適切な準備運動をせず、**無理にこれをやると、人間の体はブロックする方向に働き、かえって股関節が硬くなってしまいます。**

CamScannerでスキャン

背中の不調に効く整体

脊椎の回旋バランスを整える

骨盤を固定し、上半身をひねる

1 横向き寝で上側の足の裏を下側のヒザにつけ、下半身を固定する。

▶ POINT!

上半身をひねろうと力を込め、肩に当てた右手でそれに抵抗します。

背中や腰を回す（回旋）動作のバランスを整えるエクササイズです。

まず横向きに寝て、上になった足の裏を下になった足のヒザにつけます。これは、下半身を固定するためです。**多くの人は横向きに寝ても骨盤に左右非対称のクセが出てしまう**ので、こうやって骨盤まわりの位置関係を固定し、エクササイズを効果的に行います。

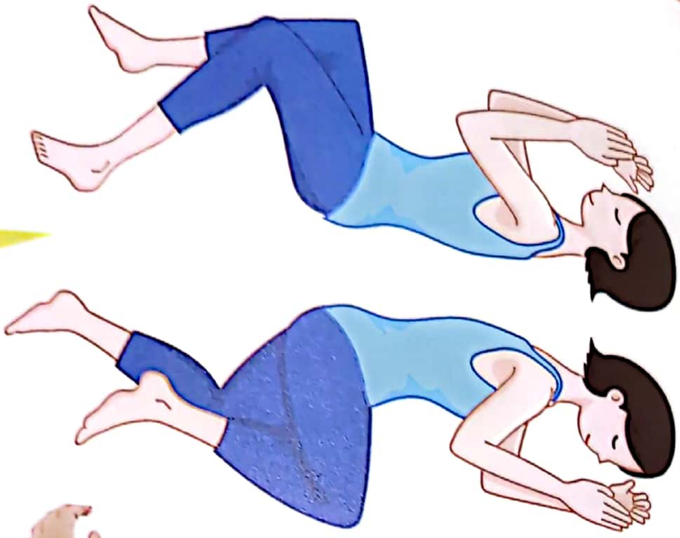
次に下側になった手（写真では右手）で反対の肩をつかみます。そして、両肩を床につけ、その状態から上半身をひねるように肩に力を込め、当てた手でそれに抵抗して動かないように押さえます。

3セット行ったら、左右を替えます。

CHECK!

左右向きを変えても対称ではない

多くの人は横向き寝のとき、向きを変えても同じ足を前に出すクセがあり、骨盤が左右非対称になっています。



3

手で肩を押さえて動かないようにする。

4

両肩を一度床につけ、肩から上半身をひねって戻す方向に20秒力を込め続ける。

2

下側の手を反対の肩に当てる。

ヒザはできるだけ床につけたままに

左右各3セット

AFTER

- 腰を大きく回せるようになる
- 背中がラクになる
- 腰まわりが軽くなる

CamScannerでスキャン

原因 足のむくみが足首のバランスを悪くする

動きの悪くなった足首をリセットする

CHECK!
足首の力を抜いて左右に振り、動きが悪いほうをエクササイズしましょう。

1 床に座り、かかとで動きにくい側の足の裏を押しつけ、足の甲を床にしっかりつける。

▶ POINT!

反対の足のかかとで足の裏を押し、足の甲の親指側まで床につくよう押しつけます。

CamScannerでスキャン

3
この状態から骨盤が床と平行になる方向へひねり、その姿勢を20秒キープする。

2
下側の足のヒザを完全に伸ばす。足の甲はきちんと床につけておく。

3セット

ひとりで難しいときは家族と

ひとりで行うのが難しい人は、家族に足の親指を押しつけてもらってヒザを伸ばし、骨盤が平行になるようにひねります。

AFTER

- 足首が軽くなる
- 歩く、足を上げるなどの動作がラクになる

足のむくみによって足首の動きが悪くなることがあります。両足を伸ばして寝て、足首だけぶらぶらと左右に動かしてみます。悪化していると、この時点で動きやすい側と動きにくい側がわかります。わかりにくいときは、その姿勢から足の小指が床につくよう、家族に足首を回してもらいます。小指のつきにくい側がバランスを崩しています。

エクササイズは、床に座り、動きにくい側の足の裏を上に向けます。もう片方の足のかかとで拇指球のあたりを押して足の甲を床につけます。次に足のヒザを完全に伸ばします。そして、骨盤が床と平行になるよう腰をひねります。

足首の硬い人はひとりでは難しいかもしれません。そのときは、家族に足の甲が床につくよう押さえてもらい、ヒザを伸ばし、骨盤が床と平行となるように回転させ20秒キープします。

CamScannerでスキャン

足指立ちで
冷え性退治

冷え性
に効く整体

足の指に刺激を与え、指先の血行改善

1 テーブルに両手をつく。

2 足首をまっすぐ伸ばす。

3 足指を内側にしっかり曲げる。

4 曲げた指先を床につけ、加減しながら、できる範囲で体重を5〜10秒かける。

左右各3セット

※体重をかけても動いたり、ぐらついたりしないテーブルを使うこと。

CamScannerでスキャン

足指を1本ずつ曲げるエクササイズ

足指を握って1本ずつ内側に曲げ、5秒キープ。

親指から順番に左右ぜんぶの指を行いましょう。

CAUTION!

いきなり全体重をかけては危険。足首や指の状態を感じながら少しずつ体重をかけていきましょう。

AFTER

- 末端まで活性化して冷え性が改善
- 立つ姿勢、歩く姿勢がよくなる
- 足の疲労も軽減

冷え性対策には、**足指をしっかり曲げると効果的です。指の先まで活性化して血行もよくなります。**

まずテーブル（体重をかけても動かない安定したもの）の近くに立ち、両手をテーブルにつきます。片足を上げ、足首をまっすぐに伸ばし、足指を内側に曲げます。その丸めた指を床につけ、少しずつ体重をかけていきます。例えば、バレエダンサーなどは全体重を乗せて曲げた足指で立つこともできますが、一般の人は、各自できる範囲の体重を乗せます（無理は禁物です）。5～10秒行ったら左右を替えます。

もうひとつは、手で足指を曲げるエクササイズです。座った状態で親指から順番にすべての指を曲げていきます。しっかり曲げられていると、足の甲に関節の突起が現れます。これが見えるまで、きちんとしっかり曲げます。

CamScannerでスキャン

監修 **夏嶋 隆**

なつしま・たかし／1957年生まれ、大阪府出身。メディカルトレーナー。
大学卒業後に実業団バレーの指導者となり、その後、自身のケガを完治させた東洋護健術を研究、トレーナーへの道を歩みはじめる。95年にカイロプラクティックの診療所を開設してからはサッカー、野球、陸上、相撲、柔道をはじめ、あらゆる競技のアスリートが『駆け込み寺』のように夏嶋氏のもとを訪れるようになった。またケガを治すのと同時に、プレー中や日常の動作を解析し、アスリートたちのパフォーマンス向上を実現しているのをはじめ、さまざまな体の悩みを持つ人たちを治療し続けている。2020年1月、「三島ラボ」を開業。『10秒でほぐす カラダが硬い人でもラクに柔らかくなる。きつくない、痛くない「シン柔軟法」』『疲れないカラダ大図鑑』（ともにアスコム）、『その歩き方はいけません！ 間違いだらけのウォーキング常識』（ガイドワークス）、『そんなことをしていたらあなたの腰痛なおりません！』（南雲堂）ほか著書多数。

Staff 編集／引田光江（グループONES）、高橋優果
本文デザイン／谷 由紀恵
表紙デザイン／鎌田 僚
撮影／内海裕之
イラスト／のんたん
ヘアメイク／門倉貴子 杉崎美穂
モデル／三橋愛永（株式会社セントラルジャパン）
協力／荒川正一（P.14~16）
協力／田中和寿［Athlete Laboグループ アスリートラボ・スポーツ整骨院 総院長］（P.17~51）

TJ MOOK

1分でスッキリ！ 自分でできるカンタン整体

2024年5月11日発行

発行人　山崎 准
編集長　瀬尾香織
編集　原川さち枝
販売責任者　菊地 孝
制作責任者　伊藤俊之
発行所　株式会社宝島社
〒102-8388
東京都千代田区一番町25番地
営業:03-3234-4621　編集:03-3234-3691
https://tkj.jp
印刷・製本　図書印刷株式会社

※本誌は、2015年11月に小社より刊行したTJ MOOK「自分でできるカンタン整体」を加筆・改訂したものです。
本誌に関するご質問は、封書（返信用切手を同封のうえ）にてお願いいたします。
落丁・乱丁本は送料弊社負担にてお取り替えいたします。上記住所内「商品管理部」宛てにお送りください。
本誌の無断転載・複製・放送を禁じます。

©TAKARAJIMASHA 2024
Printed in Japan

TJ MOOKの最新情報はこちらから

@TakarajimaMook

@mook.tkj

CamScannerでスキャン